

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 37» Фрунзенского района г. Саратова**

«РАССМОТРЕНО»

На заседании МО
МАОУ «Лицей №37»
Председатель МО

Масленников А.Е.
«30» августа 2017г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по
УВР МАОУ «Лицей №37»

Рябакова Е.Ю.
«30» августа 2017г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МАОУ «Лицей №37»

Сафонова Л.В.
«01» сентября 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по предмету «Физическая культура 1-4 классы»
в соответствии с требованиями ФГОС
на уровень начального общего образования**

Составитель(и) программы:

Масленников Андрей Сергеевич

Ганцов Дмитрий Анатольевич

Золотухин Дмитрий Александрович

Программа составлена в соответствии и на основе: *ФГОС НОО*

Срок реализация программы 4 года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Учитывая эти особенности, целью примерной программы по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

В соответствии с целями и методической концепцией авторов можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи

Оздоровительная задача

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Образовательная задача

Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков.

Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.

Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни.

Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

Воспитательная задача

Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Содействие гармоничному развитию личности

школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных

качеств.

Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

Программа по физической культуре включает два основных компонента: базовый и вариативный. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — вариативный, позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию **универсальных компетенций**, таких как:

умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

Программа обучения физической культуре реализует следующие принципы:

принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей, материально-техническую оснащённость учебного процесса, климатические условия, национальные традиции;

принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач, на развитии самостоятельности, инициативности и креативности школьников;

принцип доступности и индивидуализации, основанный на подборе средств в соответствии с возможностями занимающихся, а также на индивидуальном подходе к ученикам, который создаёт благоприятные условия для развития индивидуальных способностей;

принцип последовательности: содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задаёт определённую направленность в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

— *принцип соблюдения межпредметных связей*, ориентирующий планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвящённый истории физической культуры и спорта, строению человека, личной

гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия. Составление режима

дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке;

перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) «мост» из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учётом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климатогеографических и региональных особенностей.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с

меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и

различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будет сформировано:

положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получат возможность для формирования:

познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры; понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивации к выполнению закалывающих процедур.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
рассказывать об истории возникновения физической культуры;
различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
называть основные способы передвижений человека;
рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
называть основные физические качества человека;
определять подвижные и спортивные игры;
выполнять строевые упражнения;
выполнять различные виды ходьбы;
выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90%;
прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
выполнять перекаты в группировке;
лазать по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
выполнять танцевальные шаги;
играть в подвижные игры;
выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получат возможность научиться:

рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
определять причины, которые приводят к плохой осанке;
рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
различать подвижные и спортивные игры;

самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

понимать цель выполняемых действий;
адекватно оценивать правильность выполнения задания;
самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

«читать» условные знаки, данные в учебнике;
находить нужную информацию в словаре учебника;
различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
различать, группировать подвижные и спортивные игры;
характеризовать основные физические качества;
группировать народные игры по национальной принадлежности;
устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

отвечать на вопросы и задавать вопросы;
выслушивать друг друга;
рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, легкой атлетики;
высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

2 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

положительное отношение к урокам физической культуры;
понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

мотивация к выполнению закаливающих процедур.

Учащиеся получают возможность для формирования:

познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;

уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

выполнять правила поведения на уроках физической культуры;

рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;

называть меры по профилактике нарушений осанки;

определять способы закаливания;

определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;

выполнять строевые упражнения;

выполнять различные виды ходьбы;

выполнять различные виды бега;

выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;

прыгать через скакалку на одной и двух ногах;

метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;

выполнять кувырок вперёд;

выполнять стойку на лопатках;

лазать по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;

перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;

выполнять танцевальные шаги;

играть в подвижные игры;

выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;

рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;

определять влияние закаливания на организм человека;

самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;

выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;

организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

понимать цель выполняемых действий;

выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;

адекватно оценивать правильность выполнения задания;

использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;

анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под

руководством учителя);

вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

продумывать последовательность упражнений,
составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;

объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Учащиеся научатся:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;

различать, группировать подвижные и спортивные игры;

характеризовать основные физические качества;

группировать игры по видам спорта;

устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

осуществлять поиск необходимой информации,

используя различные справочные материалы;

свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, словаря;

сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;

устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;

высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;

договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

понимать действия партнёра в игровой ситуации.

3 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;

уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получают возможность для формирования:

понимания ценности человеческой жизни;

познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;

самостоятельности в выполнении личной гигиены;

понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;

саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;

понимать значение физической подготовки;

определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;

выполнять соревновательные упражнения;

руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;

выполнять строевые упражнения;

выполнять различные виды ходьбы и бега;

выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;

выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;

метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;

выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;

перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;

выполнять танцевальные шаги;

играть в подвижные игры;

выполнять элементы спортивных игр;

измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;

определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;

соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;

понимать влияние закаливания на организм человека;

самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;

выполнять комбинации из элементов акробатики;

организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;

объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);

участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получают возможность научиться:

ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;

соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;

организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, словаря,

различать виды физических упражнений, виды спорта;

сравнивать, группировать, классифицировать

виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;

устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;

устанавливать взаимосвязь между занятиями

физической культурой и воспитанием характера человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;

устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем

человека, развитием человека;

сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;

соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;

устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;

выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Учащиеся получат возможность научиться:

участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;

задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;

координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

договариваться и приходить к общему решению;

дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

4 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);

понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;

уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;

самостоятельность в выполнении личной гигиены;

понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

Учащиеся получат возможность для формирования:

мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую

жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

стремления к совершенствованию физического развития;

саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII—XIX вв.;

понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;

понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;

составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;

рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;

выполнять прыжок в длину с разбега способом

«согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;

метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;

выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;

преодолевать препятствие высотой до 100 см;

выполнять комплексы ритмической гимнастики;

выполнять вис согнувшись, углом;

играть в подвижные игры;

выполнять элементы спортивных игр;

измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;

называть нетрадиционные виды гимнастики;

определять способы регулирования физической нагрузки;

самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;

выполнять комбинации из элементов акробатики;

самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;

организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;

играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие

физических качеств;

планировать свои действия во время подвижных игр;

следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;

руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);

находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

ставит собственные цели и задачи по развитию

физических качеств;

осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;

определять наиболее эффективные способы до достижения результата;

самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Учащиеся научатся:

находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;

устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;

различать виды упражнений, виды спорта;

устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;

сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;

соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Учащиеся получают возможность научиться:

осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;

анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;

сопоставлять физическую культуру и спорт;

понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;

различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;

задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

договариваться и приходить к общему решению;

рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Учащиеся получают возможность научиться:

задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;

аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;

оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Характеристика деятельности учащихся
1.	Знания о физической культуре	2	
1.1	Физическая культура	2	
1.1.1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
1.1.2	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека.
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	5	
2.1	Самостоятельные игры и развлечения.	2	
2.1.1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	2	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
2.2	Организующие команды и приемы.	3	
2.2.1	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	3	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
3	Физическое совершенствование	95	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	
3.1.1	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	2	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
3.1.2	Комплексы физкультминуток.	2	Моделировать комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. Осваивать универсальные умения <i>выполнять упражнений в правильной последовательности в комплексах физкультминуток и контролировать их дозировку.</i>

3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	91	
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	31	
	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	10	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
	Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекуты	7	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
	Акробатические комбинации	7	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
	Гимнастические упражнения прикладного характера.	7	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
3.2.2	Легкая атлетика	16	
	Беговые упражнения	8	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.

			<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>
	Прыжковые упражнения	8	<p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величины у нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
3.2.3	Подвижные и спортивные игры	20	
	На материале гимнастики с основами акробатики	7	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных</p>
	На материале легкой атлетики.	6	

			<p>играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.</p>
	На материале спортивных игр.	7	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>
3.2.4	Подвижные игры разных народов	12	
3.2.5	Общеразвивающие физические упражнения.	12	<p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества</p>
	ВСЕГО	102	

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Характеристика деятельности учащихся
1.	Знания о физической культуре	2	
1.1	Физическая культура	2	
1.1.1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
1.1.2	История развития физической культуры и первых соревнований.	1	Пересказывать тексты по истории физической культуры.
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	5	
2.1	Самостоятельные игры и развлечения.	2	
2.1.1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	2	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
2.2	Самостоятельные занятия	1	
2.2.1	Составление режима дня.	1	Составлять индивидуальный режим дня.
2.3	Организующие команды и приемы.	2	
2.3.1	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
2.3.2	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека	1	Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.) Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.
3	Физическое совершенствование	95	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	

3.1.1	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	2	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
3.1.2	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз	2	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	91	
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	30	
	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	6	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
	Акробатические упражнения.	8	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
	Акробатические комбинации	8	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
	Гимнастические упражнения прикладного характера.	8	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.

3.2.2	Легкая атлетика	20	
	Беговые упражнения	5	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>
	Прыжковые упражнения	5	<p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величины у нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
	Броски	5	<p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении</p>

			бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
	Метание	5	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
3.2.3	Подвижные и спортивные игры	23	
	На материале гимнастики с основами акробатики	5	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.
	На материале легкой атлетики.	5	
	На материале спортивных игр.	13	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время

			учебной и игровой деятельности. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
3.2.4	Подвижные игры разных народов	6	
3.2.5	Общеразвивающие физические упражнения.	12	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества
	ВСЕГО	102	

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Характеристика деятельности учащихся
1.	Знания о физической культуре	6	
1.1	Физическая культура	6	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Иметь представление о возникновении физической культуры</p>
	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1	
	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.	1	
	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий,	1	

	подбор одежды, обуви и инвентаря.		<p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p>
	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	1	
	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	1	
	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	6	
2.1	Самостоятельные занятия	2	
2.1.1	Составление режима дня	1	<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>
2.1.2	Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1	
2.2	Самостоятельные игры и развлечения.	2	
2.2.1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с</p>

2.2.2	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физическими упражнениями		элементами соревновательной деятельности. Уметь измерять частоту сердечных сокращений (пальмоторно)
2.3	Организующие команды и приемы.	2	
2.3.1	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	2	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Выполнять строевые команды в движении.
3	Физическое совершенствование	90	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	
3.1.1	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	2	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
3.1.2	Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Проведение элементарных соревнований.	2	
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	86	
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	24	
	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с

			товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.).
	Акробатические упражнения.		Называть основные виды стоек, упоров, седов и др. Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине. Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений
	Акробатические комбинации		Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.
	Гимнастические упражнения прикладного характера.		Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной

			<p>направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.</p> <p>Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.</p> <p>Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p>
3.2.2	Легкая атлетика	20	
	Беговые упражнения		<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>

	Прыжковые упражнения		<p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величины у нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
	Броски		<p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p>
	Метание		<p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
3.2.3	Подвижные и спортивные игры	36	

	На материале гимнастики с основами акробатики	
	На материале легкой атлетики.	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.</p>
	На материале спортивных игр.	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями</p>

			во время учебной и игровой деятельности. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
3.2.4	Подвижные игры разных народов	4	
3.2.5	Общеразвивающие физические упражнения.	12	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества
	ВСЕГО	102	

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Характеристика деятельности учащихся
1.	Знания о физической культуре	2	
1.1	Физическая культура	2	
1.1.1	История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв.	1	Иметь представление об истории развития физической культуры в России в XVII-XIX вв. <i>Выполнять</i> повороты в движении. времени года и погодных условий
1.1.2	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.	1	Иметь представление о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. <i>Осваивать</i> универсальные умения выполнения организующих упражнений.
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	5	
2.1	Самостоятельные игры и развлечения.	2	

2.1.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	2	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
2.2	Самостоятельные занятия	1	
2.2.1	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1	Составлять индивидуальный режим дня.
2.3	Организующие команды и приемы.	2	
2.3.1	Строевые упражнения на месте и в движении	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
2.3.2	Анализ физических упражнений	1	Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.) Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.
3	Физическое совершенствование	95	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	
3.1.1	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	2	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
3.1.2	Измерение показателей физического развития.	2	Осваивать навыки анализа собственных показателей физического развития
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	91	
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	24	
	Организующие команды в движении	4	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
	Акробатические комбинации	10	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.

			Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
	Гимнастические упражнения прикладного характера	10	<p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
3.2.2	Легкая атлетика	20	
	Беговые упражнения	5	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>
	Прыжковые упражнения	5	Описывать технику прыжковых упражнений.

			<p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величины у нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании.</p> <p>и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
	Броски	5	<p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p>
	Метание	5	<p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
3.2.3	Подвижные и спортивные игры	29	
	На материале гимнастики с основами акробатики	5	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных</p>
	На материале легкой атлетики.	5	

			<p>играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.</p>
	На материале спортивных игр.	19	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>
3.2.4	Подвижные игры разных народов	6	
3.2.5	Общеразвивающие физические упражнения.	12	<p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества</p>
	ВСЕГО	102	